အမှတ်-၁၀၀၇



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

သမထ နှင့် ဝိပဿနာ

သို့ ....

....

....

မှ ....

....

.... ၏

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

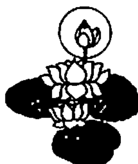
အလှူအားလုံးတို့တွင်
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၀၉ အရ
ပထမ အကြိမ်၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ဒီဇင်ဘာလ၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀
ကွန်ပျူတာ စာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၄၃၇၂/၂၀၀၉)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့် ပုံနှိပ်
NEW DAY Graphic Design Scanning, Color Separation
အမှတ်(၁၄၈)၊လမ်း (၅၀)ထက်၊ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၂၀၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂
စာအုပ် ရရှိနိုင်သော နေရာ
ဦးကံထူး (စိုးစံ) အီလက်ထရောနစ်
အမှတ် (၁၄၂)၊ (၂၃) လမ်း
ဖုန်း-၀၁-၂၄၀၆၇၀၊ ၀၁-၅၁၃၂၄၃၊ ၀၉-၅၁၅၃၈၂၁
ဓမ္မပျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၁-၃၈၀၈၈၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သမထ နှင့် ဝိပဿနာ



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဝတ္ထုအုပ်များ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ MRTV (4) တရားတော်များ (၃) ပုဒ်တွဲ

(က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

(ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

(ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အားရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပို့ထဲက ချဝ နာ

၉။ ရောဂါကုစား စိတ်နှမ်းအား

မှာစကား

သာသနာတော် ၂၅၅၂ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၆ရက်နေ့ည၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ပျားရည်ကုန်းရပ်ကွက်၊ ၁၄၈ လမ်း အောင်မေတ္တာရုံ ဝေယျာဝစ္စဆွမ်းလောင်းအသင်းက ကျင်းပသည့် ဓမ္မသဘင်ဝယ် ဟောကြားအပ်သော "သမထနဲ့ ဝိပဿနာ" တရားဒေသနာတော်။

ဤစာအုပ်သည် နှုတ်ဖြင့် ဟောအပ်သောတရားကို အသံမှစာလုံးအဖြစ် ရေးကူးပြီး တည်း

ဖြတ် ပြင်ဆင် ရေးသားအပ်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ နှုတ်ဟောတရားနှင့် လက်ရေးတရားသည် အခြေခံ အနှစ်သာရ အပြောင်းအလဲ မရှိသော်လည်း ပိုမို တိကျစေရန် အချို့သောအချက်အလက် အကြောင်း အရာများ အသုံးအနှုန်းများကိုမူ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ် ရသည်။

ယနေ့ခေတ်၌ လူအများ စိတ်ဝင်စားလျက် ရှိသော ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း အလုပ်ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိ၏။ ထို ၂-မျိုး လုံးပင် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေထိုက်သည့် တရားမျိုးဖြစ်သောကြောင့် 'ဘာဝနာ'ဟု ခေါ်သည်။ ထို ဘာဝနာအလုပ်၏ အခြေပြုရာ အာရုံများကိုမူ 'ကမ္မဋ္ဌာန'ဟု ခေါ်သည်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးပင်

'ဝိဇ္ဇာဘာဂိယ' ခေါ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အကျိုး ပြုသည့် တရားမျိုး ဖြစ်၏။ "သမထကို ဖြစ်ပွား စေလျှင် တည်ငြိမ်သည့်စိတ် တိုးတက်၏၊ တည်ငြိမ် အောင် လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်သည် ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။ ဝိပဿနာအကျင့်သည် အသိ ပညာကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ ပွားများလေ့ကျင့် အပ်သော ပညာသည် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏" ဟူသော ဝိဇ္ဇာဘာဂိယသုတ် (အင်္ဂုတ္တရ၊ ဒုက) နှင့် သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုး၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မှတ်သားထိုက်၏။

စာအုပ်ပါ ဟောပြော ချက်များသည် သမထနှင့် ဝိပဿနာအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် မိတ်ဆက်သဘောမျှသာ ဖြစ်သည်။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း အပြည့်အစုံကိုမူ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းလာသည့်အတိုင်း

မှတ်သားရမည်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ အားထုတ်ထား
သည့်အပြင် စာပေကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သိမြင်သော
ဆရာတော်များထံ ချည်းကပ် မေးမြန်းပြီး မရှင်းလင်း
သောအချက်များ ရှင်းလင်းအောင် ကြိုးစားသင့်၏။
“သမထနဲ့ ဝိပဿနာ” စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး သမထ
အကျင့်နှင့် ဝိပဿနာအကျင့် ၂-မျိုး ရှင်းလင်း
ပြတ်သားစွာ သိမြင်နိုင်ကြပါစေ။'

မွေ့အသိ ရှိလျက်နေမည်၊
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကမ္ဘာအနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်နေကြတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ meditation လို့ လူသိများတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း အလုပ်ပဲဖြစ်တယ်။ လူအများ စိတ်ဝင်စားကြတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ meditation center လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ ရိပ်သာတွေ များစွာပေါ်ပေါက်လျက် ရှိတယ်။ လူတွေဟာ ဘာသာမရွေး ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ သွားရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ကြတယ်။သို့သော်ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ရာ၌မူ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ တချို့က စိတ်

ဖိစီးမှုဒဏ် လျော့ချပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားကြတယ်၊ တချို့က သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းရန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ရည်သန်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်ရာအာရုံ သို့မဟုတ် ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုး ရှိတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူတိုင်း ဒီ ၂-မျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိထားဖို့လိုတယ်၊ သို့မှသာ မိမိတို့ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထလား ဝိပဿနာလား ဆိုတာ ခွဲခြား သိနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

သမထ ဆိုတာ

သမထဆိုတာ ဘာလဲလို့မေးရင် သမထ

ဆိုတာ ကာမစ္ဆန္ဒ စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများကို ငြိမ်သက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ငြိမ်သက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သမာဓိတရားဟာ သမထပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လှုပ်ရှား ယောက်ယက်ခတ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်၊ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ လောဘဖြစ်ရင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတာပဲ၊ ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ မောဟဖြစ်ရင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ ဒီလို စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှုမျိုးတွေကို ငြိမ်သက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျင့်ကို သမထလို့ ခေါ်တယ်။

ဒါ့အပြင် အဆိုပါ သမထအကျင့်ဖြင့် ရရှိ

လာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာလည်း ယောက်ယက်ခတ်တဲ့စိတ် အခြေအနေများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အတွက် တကယ့် သမထ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ ၂-မျိုးလုံးကိုပင် သမထလို့ ခေါ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ 'ပစ္စနီကဓမ္မေ သမေ-တီတိ သမထော' လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားကို သမထလို့ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ 'ဝိ'- အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့် 'ပဿနာ' -ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာ

ဆိုတာ ထူးခြားစွာ သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်ကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

ဘယ်လို ထူးခြားစွာ မြင်တတ်သလဲဆိုရင် သာမန်အားဖြင့် လူတွေက ဘဝကို ချမ်းသာတယ် ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့ မတူဘဲ ဘဝဆိုတာ မမြဲဘူး ဆင်းရဲတယ် ကိုယ်မပိုင်ဘူးလို့ မြင်တယ်၊ အဲဒီလိုမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်များမှာ 'အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ' လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ အနိစ္စ စသည်နှင့် ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ်သည် ဝိပဿနာမည်၏ဟု ဆိုလိုတယ်။

ကျင့်ရမယ့်တရား

ဒီသမထနဲ့ ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးဟာ ဖြစ်ပွားစေရမဲ့ 'ဘာဝေတဗ္ဗ' တရား၊ ကျင့်ရမဲ့ တရားဖြစ်တယ်။ မငြိမ် မသက် ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားအောင် သမထကို ကျင့်ရမယ်၊ စိတ်ကလေး မငြိမ်သက်ရင်ဖြစ်စေ ထူးခြားတဲ့အမြင်မရှိရင်ဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်အောင် စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်ပြီး ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရရှိရန် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကိုလည်း ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သမထနဲ့ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ၂-ခုဟာ စိတ်ရဲ့ ဦးတည်ရာအာရုံချင်း မတူကြဘူး။

သမထ အာရုံ

သမထရဲ့ အာရုံက အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်တယ်၊ ပညတ်ဆိုတာ လူအများစုက သတ်မှတ်ပြီး

အရှိအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ် ရှိတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ လူတွေက ဒါ အဖြူလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဖြူပဲ၊ အနီလို့ သတ်မှတ်လျှင် အနီ၊ အဝါလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဝါဖြစ်တယ်၊ ဒါတွေဟာ အထင်အမြင် အယူအဆမျှသာဖြစ်တယ်။

ဒီလို အထင်အမြင်မျှသာဖြစ်တဲ့ ပညတ်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုစုစည်းပြီး တည်ငြိမ်အောင် လုပ်တာဖြစ်တယ်၊ သမထကျင့်စဉ်ဟာ အများအားဖြင့် ပညတ်အာရုံတွေမှာ အခြေပြုတာ ဖြစ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ တို့လို စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီး ၄ ပါး ခွဲခြားခြင်း) တို့လို သဘာဝအာရုံ ပရမတ် အာရုံတွေပေါ်မှာလည်း အခြေပြုတာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရရှိလာတဲ့ သမာဓိဟာ

ဥပစာရ သမာဓိ (ဈာန်ရခါနီး အဆင့်)နဲ့ အပ္ပနာ သမာဓိ (ဈာန်ရပြီး အဆင့်)လို့ ၂-မျိုးရှိတယ်၊ အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် ရစေနိုင်တဲ့ ပညတ်အာရုံ ပေါင်း ၂၈-မျိုးရှိတယ်။

ကသိုဏ်းပညတ်

သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်မယ်ဆိုရင် ပညတ် အာရုံ တစ်ခုခုမှာ အခြေပြုရတယ်၊ မြေရေလေမီး ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့စပ်တဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ အခြေ ပြုလို့ရတယ်၊ ညို ရွှေ နီ ဖြူဆိုတဲ့ အရောင်ပညတ် မှာလည်း အခြေပြုလို့ ရတယ်။ အာကာသလို့ ခေါ်တဲ့ လဟာပြင် (space) ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရ တယ်၊ ဒီအာရုံတွေကိုလည်း ကသိုဏ်းလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ကသိုဏ်းအာရုံတွေမှာ အခြေပြုပြီး သမထ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ရတယ်။

အာနာပါနနဲ့ပညတ်

သို့မဟုတ် သမထကျင့်တဲ့အခါ ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါနပညတ်ကို အာရုံပြုလို့ ရတယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက် မပြတ် အသက်ရှူနေ ကြတယ်၊ ဒီလို ရှူထုတ် ရှူသွင်း နေတဲ့လေကိုပဲ အခြေပြုပြီး သမာဓိ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားရတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ပွားပြီး သမထကျင့်စဉ် ကို ကျင့်လို့မရဘူးလား မေးရင် ရပါတယ်လို့ ဖြေရ မှာပါ။ သို့သော် ဘုရားဂုဏ်တော်မှာ အခြေပြုပြီးရတဲ့ သမာဓိက ဈာန်အထိ အပ္ပနာသမာဓိအထိ မရောက် ဘူး၊ ဘာကြောင့် မရောက်သလဲဆိုရင် ဘုရားဂုဏ် တော်က အလွန်လေးနက်တယ်၊ ပရမတ္ထ အာရုံဖြစ် တယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အခြေပြုတဲ့

သမာဓိဟာ ဈာန်အဆင့်အထိ မရောက်ဘူးလို့ပြော တာ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို သမထကျင့်စဉ်အရ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဂုဏ်တော်ရဲ့အနက် အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ရမယ်၊ ဥပမာ 'အရဟံ' ဆိုရင် ကိလေသာ ခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးသော မြတ်စွာဘုရားလို့ အာရုံ ပြုရမယ်၊ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ထင်ရှားအောင် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စဉ်းစားရတယ်၊ အော် ငါ့မှာ လောဘဆိုတာ ရှိတယ်၊ ဒေါသ ဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ မောဟ ဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ မာနဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားမှာ လောဘဆိုတာလည်း မရှိဘူး ဒေါသဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မောဟဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မာနဆိုတာ လည်း မရှိဘူး၊ ကိလေသာမှန်သမျှ လုံးဝ ကင်းစင် နေပါကလားလို့ ဒီလိုယှဉ်ကြည့်ပြီး နှလုံးသွင်းရင် အရဟံရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ပိုပြီးပေါ်လွင် ထင်ရှားလာ

နိုင်တယ်၊ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ နစ်ဝင်နေရမယ်၊ ဒါမှသာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်မယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ပြီး ပုတီးလုံး ချနေလို့ ပုတီးအပေါ် စိတ်ရောက်နေပြီး ဘုရားဂုဏ်တော်အပေါ် စိတ်မရောက်ဘူးဆိုရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိလို့ ပြောလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားရဲ့ တကယ့်ဂုဏ် အရည်အသွေးတွေပေါ် အာရုံရောက်မှ ဝမ်းမြောက်မှု ပါမောဇ္ဇ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ပီတိ ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သမထ ကျင့်နည်း

သမထကျင့်စဉ်ကို စံနစ်တကျ ကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကသိုဏ်းကို အာရုံပြုမှာလား၊ ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြုမှာလား တစ်ခုခုကို ရွေးရတယ်၊ သမထပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်း

အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်အောင် သီလဆောက်တည်သင့်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲထားဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အတိတ်က အာရုံပုံရိပ်တွေ စိတ်ထဲ တိုးဝင်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီ အာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်တွေ မဝင်လာရအောင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆောက်တည်ပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု စိတ်ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေရမယ်။

သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ တဲ့၊ သီလဆိုတာ စိတ်နှလုံး ရွှင်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေရန်အတွက် ဖြစ်တယ်။ စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်မှု ပါမောဇ္ဇဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်မှ နှစ်သက်ကြည်နူးမှုပီတိ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပီတိ ဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်မှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှု သုခ ဖြစ်နိုင်တယ်၊

သူခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ ယထာဘူတဉာဏ ခေါ် အမှန်အတိုင်း သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့် သီလကို ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည် ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်လျှင် ငါးပါးသီလကို ထပ်မံ ဆောက်တည်ရမယ်၊ ပြီးရင် ကိုယ့်သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်၊ အခုအချိန်မှစပြီး ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ ငါမသတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒီသီလနဲ့ ငါပြည့်စုံနေတယ်လို့ စဉ်းစားလိုက် စိတ်ကြည်နူးမှု ရလာနိုင်တယ်၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ငါ မခိုးဘူး၊ ငါ့မှာ ဒီသီလလည်း စင်ကြယ်တယ်၊ သူတစ်ပါး သားမယားအပေါ် မပြစ်မှားဘူး၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား မုသားစကား ကိုလည်း ငါမပြောဘူး၊ မှန်တာကိုသာ ပြောတယ်၊

သေရည်သေရက် ဘီယာက အစ ငါမသောက်ဘူး ရှောင်တယ်၊ ဒီလို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သီလ ကိုယ်တွေးလိုက်ရင် စိတ်ထဲ ကြည်နူး မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒီလို ကြည်နူးတဲ့စိတ်ကလေးကို သမထ အာရုံပေါ် တင်ပေးလိုက်ရင် သမာဓိမြန်မြန် ရလာ နိုင်တယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မစင်ကြယ်ဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားမှုကို အခြေခံပြီး ပေါ်လာ တတ်တဲ့ အတိတ်က ပုံရိပ်ကြီးတွေ တိုးဝင်လာလို့ စိတ်တွေဟာ ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ စိတ်ဂဏာ မငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ တရား လွှမ်းမိုးထားလို့ရှိရင် သမာဓိတရား ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'သီလံ အဝိပ္ပဋိသာ-ရာယ' ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ စိတ်နှလုံး

ကြည်သာဖို့အတွက် လုပ်ရတယ်တဲ့။ စိတ်နှလုံး ကြည်သာဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက သမထ ကျင့်စဉ်ဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ဖြစ်ဖြစ် ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့် တရားပေါ်မှာ ရပ်တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့၊ ရဟန်းတော်တွေဆိုရင် ၂၂၇-ခုသော သိက္ခာပုဒ် တွေကို ပြန်ပြီး သန့်ရှင်းအောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြုပြင်ပြီး မှားမှား ယွင်းယွင်း ကျူးလွန်ဖေါက်ဖျက် မိတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေ မရှိစေရဘဲ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ပြီးမှ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ကြည်နူးမှု ဖြစ်တော့မှ အဲဒီ ကြည်နူး မှုကို အခြေခံပြီး သမထအာရုံတစ်ခုကို သယ်သွားရ မယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် ရှေးဦးစွာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက် တာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ချက်ချင်း ကောက်ခါ ငင်ခါ

ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မလွယ်ဘူးပေါ့။ ဒီပြင်ဟာ မပြောနှင့် ထမင်းချက်ရင်တောင် ပြင်ရတယ် မဟုတ်လား။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ မျိုးစေ့လေးချရင်တောင် စိုက်ပျိုးမဲ့နေရာကို ပြင်ရတယ် ဆင်ရတယ်၊ မြေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ရတယ်။ ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ကို လုပ်ရတယ်။

အခုလည်းပဲ တရား အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လက်သန့်စင်တာကမှအစ ကိုယ်ကျင့်တရား သန့်ရှင်းတာအထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရေးတွေ အားလုံးလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး စိတ်ကလေးက ကြည်နူးလာတဲ့အခါမှ အလုပ်ကို စတင်ရမယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကြားထဲက အနှောင့်အယှက်တွေ ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘုရားကို စွန့်လှူထားပါတဲ့။ ဒါက အဋ္ဌကထာဆရာတွေရဲ့ အကြံပေးတဲ့ စကားတစ်ခု။

အန္တရာယ်တစ်ခု ကြုံလာတဲ့အခါ လူက ကြောက်တတ်တယ်။ ကြောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်း တစ်ခုဟာ မအောင်မမြင် ဖြစ်လာတယ်။ မစွန့်စားရဲဘူး။ အဲဒီလို မဖြစ်အောင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘုရားလှူ လိုက်တယ်။ လှူထားသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု အန္တရာယ်ရှိလည်းငါ့ခန္ဓာ ဘုရားလှူထားတာပဲလို့ တွေးလို့ရတယ်။ ဒါဆို ရဲတင်းတဲ့စိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဒီလိုတွေးရင် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဟိုလိုတွေးရင် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ တွေးပြီးတော့ စိတ်အားတွေ ပြန်ဖြည့်ပေးရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

နောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲနဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို

ပြစ်မှားမိတာမျိုး၊ စွပ်စွဲမိတာမျိုး ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင် ဒါကြီးက အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ အကယ်၍များ သူတော်ကောင်းတွေကို စွပ်စွဲမိရင် ဝန်ချပါတယ် ကန်တော့ပါတယ် ပေါ့။ စိတ်ထဲက ဒီလို ကန်တော့ဝန်ချခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေတာတွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ စဉ်းစားလိုက်ရင် လုပ်သင့်တာတွေ ငါ လုပ်ထားပြီးပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘက်စုံက ဘယ်ဟာပဲ တွေးတွေး ကြည်နူးမှုတွေရတယ်။ သံသယ ဖြစ်စရာ၊ ကြောက်စရာ၊ စိတ်တင်းကျပ်စရာတွေ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ တင်းကျပ်မှုတွေကို ဖြေလျှော့နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ အာနာပါနဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ၂၄-နာရီ

နှာခေါင်းက အသက်ရှူနေတာ ဖြစ်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ ရှားပါးပစ္စည်း မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း ကိုယ်ပိုင်အနေနဲ့ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင် ရှိနေတဲ့ အာရုံကလေးမှာ အခြေပြုပြီးတော့ သမထ ကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ကျင့်ကြည့်လို့ ရတယ်။

အဲဒီ အာနာပါနဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ သမထနည်းအရ ပေါက်ပေါက် ရောက်ရောက် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ပထမဈာန်ကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ကိုလည်း ရစေနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာ ဈာန်အားလုံးကို ရနိုင် တယ်ပြောတာ။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း တော ထွက်ပြီး တရားကျင့်စဉ် ၆-နှစ်ပတ်လုံး မမှန်ကန်တဲ့ လမ်းစဉ်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းခံပြီး ကျင့်ခဲ့ တာ။ အဲဒီ ကျင့်နေတဲ့ အကျင့်တွေက မှားနေလို့

ဘာအကျိုးမှ မဖြစ်ထွန်းဘူး။ နောက်ဆုံး မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကိုရွေးပြီး ကျင့်တော့မှ အောင်မြင်လာတယ်။ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် သလဲဆိုရင် "အာနာပါန" ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ ကျင့်တဲ့အကျင့်ဟာ 'ထွက်လေ ဝင်လေ'ပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ အကျင့်ဟာလည်း ထွက်လေ ဝင်လေပဲ။ ဈာန်တရားတွေ မဂ်တရားရချင်လည်း ထွက်လေ ဝင်လေပဲ။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုရင် လူတွေမှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ် ဒီလေကိုရှူလိုက် ထုတ်လိုက် ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် လုပ်နေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီ "လေ"ကို အသုံးမချဘူးဆိုရင် အလဟဿ ကုန်မသွားပေဘူးလား။

လောက လူတွေထဲမှာ ဗာလဆိုတဲ့ လူတွေ ရှိတယ်၊ အသက်ရှူရုံတင် ရှူတတ်တယ်တဲ့။ အသက်

ရှူတဲ့လေပေါ် မှာ အသုံးချပြီး ဘာပညာမှ မရသူကို ဗာလလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဗာလရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု ဖွင့်ထားတာ။ လူတွေတင် မကဘူး။ အသက်ရှူတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှန်သမျှ ဒီလိုပဲ နှာခေါင်းက ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် ရှူလိုက်ထုတ်လိုက်နဲ့ ဒီလေလေးက အသက်ရှင်ဖို့ပဲ အသုံးကျတယ်။ ဘာအတွက်မှ အသုံးမကျဘူး။

အေး သူတော်ကောင်းတွေကတော့ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ၂၄- နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်နေဖို့ အသုံးဝင်နေတဲ့ ဒီလေလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုအဖြစ် အသုံးချလိုက်မယ်ဆို ရင် ကိုယ့်ပါရမီကလည်း ရှိမယ်။ ကြိုးလည်း ကြိုးစား မယ်၊ စိတ်ဆန္ဒတွေကလည်း လုံလောက်တယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဈာန်တွေ မဂ်ဖိုလ်တွေ ရပြီး နိဗ္ဗာန် ထိအောင် ရသွားနိုင်ပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာ ဒီထွက်လေ ဝင်လေလေးပေါ်မှာ အခြေပြုပြီး ချာန်ရသွားတယ်။ ထိုချာန်တရားတွေကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တစ်ခု အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သွားပြီး မဂ်လေးပါး အဆင့်ဆင့်ကူးပြီး နောက်ဆုံးဘုရားအဖြစ် ရောက်သွားတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ပဲ ဒီအာရုံနဲ့ သွားတာ။

အေး ဒါ့ကြောင့် သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ထွက်လေဝင်လေကို ဘယ်ပေါ် အသုံးချသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြိယာပုထ်တစ်ခုကို ရွေးရတယ်။ ကြိယာပုထ် ရွေးမယ်ဆိုရင် ဘာရွေးမလဲ။ လမ်းလျှောက်နေမယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားနေသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ကလမ်းကို ကြည့်ရတာတစ်မျိုး၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုရတာ တစ်မျိုး

မို့ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ဟာ အလုပ်များတယ်။ အလုပ်တွေ မပိုဘူးလား။ မကြည့်ရင်လည်း ခလုတ်တိုက်အုံးမယ်၊ အဲဒီနည်းက မသင့်တော်ဘူး။ လမ်းလျှောက်ပြီးလည်း အားမထုတ်နဲ့။

မတ်တပ်ရပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း မသွားအောင် ထိန်းထားရအုံးမယ်။ အလုပ်တစ်ခု ပိုတယ်။ အိပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင်လည်း လုံ့လဝီရိယက လျော့ပြီး မကြာခင် အိပ်ပျော်သွားမှာ။ အဲဒါကတော့ ဇိမ်ခံလွန်းအားကြီးတယ်။ လဲလျောင်းနေတဲ့ ဣရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး။ ရပ်နေရင်လည်း မကောင်းဘူး။ အကောင်းဆုံးက မတ်မတ်ကလေး ထိုင်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်က ငြိမ်သက်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အား

ထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မြတ်စွာဘုရားက 'ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ'- တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပါတဲ့။ 'ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ'-ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်ထား၊ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်လိုက်တဲ့အခါကျ တော့ လူက လှုပ်ရှားမှု နည်းပြီးတော့ ငြိမ်သက်မှု ပိုလာတယ်။ အိပ်နေတာလိုလည်း ဇိမ်ခံလွန်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။လမ်းလျှောက်တာတို့ မတ်တပ်ရပ်တာတို့ လိုလည်း ထိန်းစရာ မလိုဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသားတွေဆို တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်၊ အမျိုးသမီးတွေဆို ထက်ဝက် ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး ခါးအထက်ကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်လေး ထားတဲ့။ ဘာ ကြောင့် ဆန့်ဆန့်ကလေး ထားခိုင်းသလဲဆိုရင် ကျောမှာ အရိုးအဆစ်ကလေးတွေ ၁၈ ခုလောက် ရှိတယ်။ အဲဒီ အရိုးလေးတွေကို မတ်မတ်ကလေး ထားရမယ်။ ဒီလိုမထားဘဲ ခါးလေးကုန်းထိုင်မယ်

ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖိနေသည့် အတွက်ကြောင့် ကြာလာတဲ့အခါ ခါးကိုက်တဲ့ ရောဂါ ခါးညောင်းတဲ့ ရောဂါ ခါးအောင့်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရော ခေါင်းရော မတ်မတ်ကလေးထားလို့ ပြောတာ။ စာပေက တရား ထိုင်နည်းတွေ သေချာသင်ပေးတယ်။ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ- တင် ပလ္လင်ခွေ ထိုင်နည်း၊ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ- ခါး အထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ် ကလေးထားတဲ့။ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ- အာရုံ ဘက်ကို စိတ်ကို လွှတ်လိုက်။ အာရုံကို စိတ်ကို ဦးတည်ထား။ ဘယ်ကို ဦးတည်ပြီး သတိထားရမလဲ ဆိုရင် နှာခေါင်းက ထွက်နေတဲ့ လေကလေး ထိတဲ့ နေရာကို သတိထားရတယ်။ နှုတ်ခမ်း တိုတဲ့ လူကတော့ နှာခေါင်းဖျားမှာ ထိတယ်။ နှုတ်ခမ်း

ရှည်တဲ့ သူကျတော့ နှုတ်ခမ်းထိပ်ဖျားလေးမှာ လေကလေး လာထိတယ်။ ဆိုလိုတာက ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်နှာခေါင်းမှာ အသက်ရှူသွင်း လိုက်တဲ့အခါ လေထိတဲ့နေရာ။ ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့ အခါ လေထိတဲ့နေရာ။ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာကလေးမှာ စိတ်ကိုထားပါလို့ ပြောတာ။

သမထကျင့်စဉ်အရ အာနာပါန ကျင့်တော့ မယ်ဆိုရင် 'လေ'ကို မှန်မှန်လေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းရှူ။ အေး တချို့ကျတော့ သမာဓိ မရနိုင်လို့ သမာဓိ ရအောင် ဆိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူတဲ့နည်းလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက စာလာပေလာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကြိုက်တဲ့သူက လုပ်နေကြတာ။ ရှုးရှဲ ရှုးရှဲ လုပ်တဲ့နည်းက ကြာလို့ရှိရင် မောပြီးသွားတတ် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ကိုယ်ရှူနေကျအနေအထား လေးနဲ့ မှန်မှန်လေး ရှူလိုက်ပါတဲ့။ စိတ်တွေ ဘာတွေ

ဖြေလျှော့ထားလိုက်။ Tension လုပ်မထားနဲ့။

အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးကို လွှတ်ထားပြီး ငြိမ်နေအောင် စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းကျပ်နေတာ မရှိစေဘဲနဲ့ အားလုံးအကြောတွေ ဖြေလျှော့ထားပြီး နှာသီးဝမှာ လေကလေးထိတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကို ငြိမ်သွားအောင် ထားပါတဲ့။ လေကလေးကို အာရုံပြုရင်းကနေ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေလေး ရှူမှတ်နေတာကို ဘာနိမိတ်ခေါ်သလဲဆိုရင် ပရိကမ္မ နိမိတ် (sign of preliminary) တဲ့။ ပရိကမ္မနိမိတ် ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ပြင်ဆင်ပေးနေတဲ့ အာရုံနိမိတ်လို့ ပြောတာ။

အဲဒီ အာရုံနိမိတ် အတော်လေး ကြာလာတဲ့ အခါ စိတ်ထဲမှာ တော်တော် ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျလို့ ရှိရင် စိတ်က မှတ်ယူနိုင်တဲ့

အနေအထားရောက်ရင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ ပုံသဏ္ဌာန်လေး ပြောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာတယ်။ သူကပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ပြောင်းတာ။ လေလေးကို ရှူနေရင်း ဒီထွက်လေဝင်လေလေးဟာ ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုရင် မီးခိုးတန်းကလေး ထွက်လာသလို မြင်လာတယ်။

တချို့ကျတော့ ပုလဲလုံးကလေးတွေ ထွက်လာသလို မြင်ရတယ်။ တချို့ကျတော့ ဒီနှာခေါင်းဝ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံးကလေးက လည်နေသလို မြင်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ အမျိုးစုံပေါ့။ မီးခိုးတန်းကြီးလိုလည်း မြင်လာတယ်။ အာရုံအလင်းတန်းကြီးနှစ်ခု ထွက်နေတယ်လို့လည်း မြင်လာတယ်။ ဒါလူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အမှတ်သညာချင်း မတူသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်

လာတဲ့ အာရုံနိမိတ်က တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူဘူးတဲ့။

အဲဒီအာရုံနိမိတ်ပေါ်လာရင် ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒါကို နိမိတ်ရတယ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိမိတ်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်ပွားများပြီး သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြှင့်မြှင့်ပေးလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ နီဝရဏဆိုတဲ့ တရားတွေ ငြိမ်းလာတယ်။ ဘာတွေ ငြိမ်းလဲဆိုရင် အာရုံခံစားချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ငြိမ်းလာတယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒ လို့ဆိုတဲ့ ပျော်စရာရွှင်စရာတွေပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ချင်တဲ့ လောဘ နည်းလာတယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ မုန်းတီးတဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ သဘောထားတွေ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အာရုံနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိအောင်

စွမ်းရည်သတ္တိတွေကျသွားတာ၊ ဒါတွေ မရှိတော့ဘူး။

သူ ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံပေါ်မှာလည်းပဲ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေ သံသယတွေ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ မရှိတာကို နီဝရဏတရား ငါးပါး ကင်းသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ ဘယ်သူက ကင်းအောင် လုပ်တာလဲဆိုရင် သမာဓိ စွမ်းအားက ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ။ စိတ် စိတ်ချင်း ဖယ်ရှားနေတာ။ စိတ်ထဲမှာ ခုနကပြောတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မလာတော့ဘူး။ နီဝရဏတရား ငါးပါး လုံးဝပျောက်ကင်း သွားတယ်။ ခုနက နိမိတ် အလင်းတန်း သို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးနှစ်ခု ပေါ်တယ်။ နောက် ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်နေလဲဆိုရင် ဒီအာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာတွေ ပေါ်လာ တယ်။

စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ စိတ်က အာရုံပေါ်

ကူးနေတာကို ခေါ်တာ။ ဆိုလိုတာက စိတ်နှင့် အာရုံ မပြတ်ထိနေတာ။ ပေါင်းကူးပေးနေတဲ့ သဘောကို စိတ်ကူးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို စာပေလို ပြောရင် 'ဝိတက်'လို့ ခေါ်တယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်ကလေး ကို အာရုံပေါ် တွန်းပို့နေတာ။ အဲဒီသဘောလေး ဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်။ သူ့ရဲ့ စွမ်း ဆောင်ချက်တွေက ကောင်းလာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကလေးပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က စဉ်ဆက် မပြတ် စိတ်ကူးနေတဲ့ ဒီ ဝိတက်သဘောတွေ ပေါ် လာတယ်။ နောက်တစ်ခုက အဲဒီ အာရုံနှင့် စိတ် ကလေးကို ချည်နှောင်ထားသလို အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက ရစ်ဝဲပြီးနေတဲ့ 'ဝိစာရ' ဆိုတဲ့ သဘောပေါ်လာတယ်။ ကြံစည်တယ်လို့ မြန်မာလို ပြောကြတယ်။

ကြံစည်တယ်ဆိုတာ ဒီအာရုံ အနီးကလေး

မှာ ရစ်ဝဲနေတယ်။ စိတ်ကလေးက အာရုံနဲ့ ကွာ မသွားဘူး။ အမြဲတမ်း တွဲနေတာဖြစ်တယ်။ ဒါ 'ဝိစာရ' ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ။ နောက် ဘာဖြစ်လာသလဲ ဆိုရင် အဲဒီအာရုံ ကလေးပေါ်မှာ ခုနက မီးခိုးတန်း အလင်းတန်း ကလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက နှစ်ခြိုက်နေတယ်ပေါ့။ ဒါကို 'ပီတိ'လို့ ခေါ်တယ်။ ကျေနပ်နေတယ်။ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့အခါ ဘာတွေ ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်ရော စိတ်ရော ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ညောင်းတာ ညာတာ ကိုက်တာ ခဲတာတွေ မရှိဘူး ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ပူပန်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ စိတ်ကလေး ချမ်းမြေ့လာတယ်။ ဒါကို 'သုခ'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေအောင် ဘယ်သူက စွမ်းဆောင်ပေးသလဲဆိုရင် နောက်ပိုင်းက သမာဓိဆိုတဲ့ စွမ်းအားက အာရုံပေါ် စိတ်တွေ စုသွားအောင် ထိန်းထားတယ်။

အားလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကူးနေတာက 'ဝိတက်' ကြံစည်နေတာက 'ဝိစာရ'၊ နှစ်ခြိုက်နေတာက 'ပီတိ'၊ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းသွားတာက 'သုခ'တဲ့၊ တည်ငြိမ်နေတာက 'ဧကဂ္ဂတာ'လို့ ဆိုပြီး အဲဒီတရားတွေကို ဈာန်အင်္ဂါးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ အင်္ဂါးပါးသည် တညီတည်း စွမ်းရည်သတ္တိပြည့်ပြည့်နှင့် ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ ဒီအာရုံပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုရင် ဒါ ပထမဈာန် ရတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ် စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှိနေတယ်။

ပထမဈာန်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်လာသလဲ တုန်းဆိုရင် ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ- ကာမအာရုံတွေမှ ကင်းကွာ လွတ်လပ်သွားတယ်။ မျက်စိကကြည့်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ နားကနားထောင်ပြီး ပျော်စရာ

အာရုံ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရလို့ ပျော်စရာအာရုံ၊လျှာက လျက်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး ပျော်စရာ အာရုံဆိုတဲ့ ဒီကာမအာရုံတွေက လွတ်မြောက်တယ်။ ဒီပေါ်မှာ လုံးဝ စိတ်မရောက်တော့ဘူး။ မျက်စိကကြည့်ပြီး နားကကြားပြီး ပျော်တဲ့ အပျော်မျိုး မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ ကာမအာရုံတွေက လုံးဝ ကင်းဆိတ်သွားတယ်။

ဒီ 'ကာမ' ဆိုတဲ့ ပျော်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ ပျော်ချင်နေတဲ့ လောဘကင်းဆိတ်သွားမှ ဈာန်ဆိုတာ ရနိုင်တယ်။ ဒါ မကင်းသေးရင် မရသေးဘူးတဲ့။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီဘက်ကမ်းကို စွန့်ကို စွန့်ရတယ်။ ဒီဘက်ကမ်းကို မစွန့်ခွါဘဲ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စာပေမှာ ဝိဝစ္စေဝ ကာမေဟိ- ကာမတွေ ကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ဝိဝဇ္ဇေဝ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ- ကျန်တဲ့ အကုသိုလ် တရားတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီ အချိန်မှာ ငြိမ်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတာ။ ဘာတွေ မဖြစ် သလဲဆိုရင် ဒေါသတွေ မဖြစ်ဘူး။ မာန်မာနတွေ မဖြစ်ဘူး။ ဣဿာတွေ မဖြစ်ဘူး။ မစ္ဆရိယတွေ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုမှ မဖြစ် တော့ဘူး။

အဲဒီလို မဖြစ်တော့ဘဲ ဘာတွေ ဖြစ်နေသ လဲဆိုရင် **ဝိဝေကဇံ**-ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက လွတ် သွားပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ပီတိသုခံ**- နှစ်ခြိုက် နေတာနှင့် ချမ်းမြေ့နေတာဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝလေး နှစ်ခု လက်တွေ့ ခံစားရတယ်တဲ့။ ဒါကို 'ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ' လို့ခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းကွာ လွပ်လပ်သွားပြီးတော့ ချမ်းမြေ့ကြည်နူး နေတဲ့ ကြည်နူးမှုပဲ။

လောကလူတွေရဲ့ ကြည်နူးမှုက ဘာနဲ့ ကြည်နူးတာလဲဆိုရင် ကိုယ်မြင်ချင်တဲ့ အာရုံလေးကို ကြည့်ပြီး ကြည်နူးကြတာ၊ နားက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းလေး နားထောင်ပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ နှာခေါင်းက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အမွှေးနံ့သာလေး ရှူပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ လျှာက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အစာလေး စားပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကိုယ် ထိတွေ့ချင်တာလေး ထိတွေ့ပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ဒါက ကာမကြည်နူးမှု လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကြည်နူးမှုနဲ့ မတူတဲ့ ကာမအာရုံတွေကို ကျော်လွှားသွားပြီး ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ထားပြီးတဲ့နောက် ခုနက ပြောတဲ့ အလင်းတန်းလေး သို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးလို့ဆိုတဲ့ နိမိတ်အာရုံလေးနဲ့ ကြည်နူးနေတဲ့ ကြည်နူးမှုမျိုးတဲ့။ ဒါက ပထမစျာန်အဆင့်ကို အဲဒီလို ရသွားတယ်။

"ဈာန်"ဆိုတာ

တချို့က ဈာန်ရတာနဲ့ ဈာန်ပျံတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဈာန်ပျံတယ်ဆိုတာ ဈာန်က ပျံတာမဟုတ်ဘူး။ 'ဈာန်' ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတစ်ခု၊ အာရုံပေါ်မှာစူးစိုက်ပြီး ကပ်ပြီးရှုနေတယ်ဆိုတာက တစ်ခု၊ အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ ပထမဈာန် ရလာပြီဆိုတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တာ မရှိတော့ဘူး။

မီးက တစ်စုံတစ်ခုကို လောင်ပစ်လိုက်သလိုပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် စက္ကူကို မီးရှို့လိုက်ရင် စက္ကူကို လောင်ပစ်လိုက်တာမျိုးကို ပြောတာ။ ဒီသဘာဝတရားတွေက ကာမတဏှာတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ။ ဒါကို ပြောတာ။ နောက်တစ်ခုက နိမိတ်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်

ကလေးက စူးစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေတာ ရှုနေတာကို 'ဈာန်' လို့ခေါ်တာတဲ့။ အဲဒီ ဈာန်ဆိုတာကို ဘာနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားသလဲဆိုရင် ခုနက ပြောတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာရယ်၊ ကြံစည်နေတာရယ်၊ နှစ်ခြိုက်နေတာရယ်၊ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ စွမ်းအားငါးမျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာကို ဈာန်လို့ခေါ်တယ်တဲ့။

အဲဒီနောက် ဒုတိယဈာန်ကျတော့ ဘာကို ကျော်လွှားလိုက်သလဲဆိုရင် ဝိတက်ဆိုတာကို ကျော်လွှားလိုက်တယ်။ စိတ်ကူးနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကူးနေတာ ကြံစည်နေတာ မပါတော့ဘဲနဲ့ နှစ်ခြိုက်နေတာ၊ ချမ်းမြေ့နေတာ တည်ငြိမ်နေတာ၊ ဒီသုံးမျိုးထဲနဲ့ နေတာကို 'ဒုတိယဈာန်'လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ခါ အဲဒီထဲက နှစ်ခြိုက်နေသည့် သဘောသည်

စိတ်၏ လျှပ်ရှားမှုသဘောဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် အပြစ်မြင်လာလို့ နှစ်ခြိုက်မှုကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့ အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည် ငြိမ်နေတာရယ် ဒီ ၂-ခုထဲနဲ့ ရှုနေတယ်။ အဲဒါကို "တတိယစျာန်"လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ တစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ရော သိမ့်သိမ့် သိမ့်သိမ့်နှင့် ချမ်းမြေ့နေတဲ့ သဘာဝကို မလိုချင်ဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားမှုတွေ ဘာမှ မလိုချင်ဘူးဆိုပြီး သုခကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ဘာမှ လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေတဲ့ ဥပေက္ခာ နှင့် သမာဓိစွမ်းအား ဒီ ၂-ခု တည်းနဲ့ ရှုနေတာကို "စတုတ္ထစျာန်"လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ စတုတ္ထစျာန်ရောက်သွားရင် လူ့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအားသည် အဆင့်အမြင့်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီ အမြင့်ရောက်ရင် သူဘာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်

သလဲဆိုရင် အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေ၊ စျာန်ပျံတာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်မှ ဒါတွေ လုပ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုအဆင့်မျိုးဆိုတာလည်း လွယ် လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စွမ်းရည်သတ္တိ တွေမြင့်အောင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် လုပ်ဖို့လို တယ်တဲ့။ အဲလို ကြိုးစားလိုက်ရင် ဟောဒီစျာန် ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အဘိညာဉ် အထိ ပေါက်မြောက်သွားရင် မြေလျှိုးတာတို့ မိုးပျံတာ တို့ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းတာတို့ လုပ်နိုင်သွားတယ်။ စွမ်းနိုင်သွားတယ်။

သို့သော် အဲဒီလို ဖန်ဆင်းတဲ့အခါမှာ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဖန်ဆင်းလို့ မရဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ဖန်ဆင်းရတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ရေပေါ် လမ်းလျှောက် ပြချင်ရင် ရေကို မာကြောသွားအောင် ဖန်ဆင်းရမယ်။ ပြီးတော့မှ လမ်းလျှောက်လို့ ရတယ်။

နို့မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ရေပေါ်ဒီအတိုင်း လမ်းလျှောက်ရင် မြုပ်သွားမှာပေါ့။ ဒါသဘာဝပဲ၊ မြေလျှိုးချင်တယ်ဆိုရင် သူလျှိုးမဲ့ နေရာကို ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်သွားအောင် တွင်းကြီးလို ဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ဖန်ဆင်းရမယ်၊ ပြီးမှ အဲဒီလဟာပြင်ထဲ ဝင်သွားတာမျိုးဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းကင်ကို လမ်းလျှောက်သွားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သွားချင်တဲ့နေရာ လမ်းကြောင်းကို ဖန်ဆင်းရမယ်၊ ပြီးမှ အဲဒီ လမ်းပေါ်မှာလျှောက်ရမယ်။ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ပြီးတော့လုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ super normal power လို့သာ ခေါ်ရတယ်၊ super natural power မဟုတ်ဘူး။ nature ရဲ့အပေါ်မှာ ကျော်လို့မရဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ တန်ခိုးရှင် ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုပေမယ့်သဘာဝအတိုင်း လုပ်ရတာ။

သမထ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပေါက်ပေါက်

ရောက်ရောက် အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် အခုလို အဆင့်တွေ အဆင့်တွေ တက်လာတယ်။ ဟောဒီ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်နေအောင် လုပ်ထားပြီးတော့ တစ်နေကုန် နေလို့ရတယ်။ နှစ်ရက်နေလို့ ရတယ်။ သုံးရက်နေလို့ ရတယ်။ ဒီ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ရုပ်ကိုဖြည့်တင်းထားသည့် အတွက်ကြောင့် ရုပ်မှာ နာတာ ကျင်တာ မရှိဘူး။ ကိုက်တာ ခဲတာ ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ပေါ့ပြီး အကုန်လုံး ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ချမ်းသာဖို့စွာ နေဖို့

ဒါ့ကြောင့် ဘုရားရဟန္တာတွေဟာ ဈာန်ဝင်စားတယ်ဆိုတာ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာဖို့စွာ နေဖို့အတွက် ဈာန်ဝင်စားကြတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကိုမှ အစစ်အမှန် သမထကျင့်စဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို

အပြစ် မပြောရဘူး။ ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံနေစဉ်မှာ သမထကို မကျင့်ရဘူးလို့ မပြောရဘူး။ ဘုရားကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်တယ်။ ရဟန္တာတွေလည်း ကျင့်တယ်။ အကြိမ်ကြိမ်ပဲ ဈာန်ဝင်စားကြတယ်။ သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ ကျင့်ရတယ်။

ကဲ သမထ ကျင့်စဉ်ရဲ့ လမ်းဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် သူ့ရဲ့လမ်းဆုံးကတော့ အဘိညာဉ်ပဲ။ ဒီဘဝမှာခံစားရတဲ့ လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်ပဲ။ နောက်ဘဝကျတော့ ဘယ်ရောက်သလဲဆိုရင် ဈာန်မလျှောဘူးဆိုရင် ဗြဟ္မာပြည်ရောက်တယ်။ ပထမဈာန်ရရင် ပထမဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ ရောက်မယ်။ ဒုတိယဈာန်ရရင် ဒုတိယဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ ရောက်မယ်။ တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ရရင် တတိယဈာန်ဗြဟ္မာဘုံ၊ စတုတ္ထဗြဟ္မာဈာန်ဘုံရောက်မယ်။ သူ့အဆင့်အတိုင်းသွားမယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးလမ်း။

ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်

အဲဒီတော့ သမထကျင့်စဉ် အောင်မြင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ကိုရချင်ပါတယ်ဆိုရင် technique ပြောင်းရမယ်တဲ့။ ရှေ့က ပြောတဲ့ မီးခိုးတန်းလေးလို၊ အလင်းတန်းလေးလို အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီးတော့ မနေဘဲနဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းရမယ်။ ဈာန်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းချင်ရင် ဘယ်လို ပြောင်းရမလဲ။

ပထမ အာရုံနိမိတ်ကလေးပေါ်မှာ ဈာန်ဝင်စားလိုက်တယ်။ ဈာန်ဝင်စားပြီး ဈာန်ကနေ ပြန်ထလိုက်တဲ့အခါ (ပြန်ထတယ်ဆိုတာ ဈာန်ဝင်စားနေတာကို ပြန်ပြီးတော့ နောက်ဆုတ်လိုက်တာပါ။) အဲလို နောက်ဆုတ်ပြီးတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဆက်လက်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။

လူက နောက်ဆုတ်လိုက်ပြီ၊ နောက်ဆုတ်လိုက်ပေမဲ့ လို့ ခုနက ဖြစ်သွားတဲ့ စိတ်တွေရဲ့ အခြေအနေတွေ ဆက်ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးပြီးသွားပြီ ဆိုရင် အဲဒီ စိတ်ဆိုးတာကို ပြန်ပြီးတွေးလို့ မရဘူး လား။ ရတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဈာန် ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်က ဈာန်ကနေ ပြန်ထ လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီဈာန်စိတ်တွေကို အာရုံအဖြစ် အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ ရှုရတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာကျ တော့ ခုနက အလင်းတန်းလိုမျိုး ပညတ်ကို ရှုလို့ မရဘူး။ အလင်းတန်းကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကြံ့စည်တာတွေ စိတ်ကူးတာတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးတာ တွေ၊ ချမ်းမြေ့တာတွေဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုလိုက်တယ်။

ရှုတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ဝိပဿနာကို သွားတဲ့အခါ အဆင့် ၂-ဆင့်ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က သဘာဝလက္ခဏာ (individual characteristic) လို့ခေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့ nature ကို ရှုရမယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ကြံစည်တယ်ဆိုတဲ့ "ဝိတက်" ရဲ့ သဘာဝကို ကြည့်လျှင် ဝိတက်ဆိုတာ စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ်သို့ ပို့ပေးနေပါလားဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ nature ကို သိရတယ်။

ဝိစာရကို ကြည့်လိုက်ရင် အာရုံကလေးနှင့် စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားပါလား၊ တွဲထားပါလား ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ သဘာဝကို တွေ့မယ်။ ပီတိကို ကြည့်ရင် အာရုံပေါ်မှာ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့ သဘောပါလားဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့သဘာဝကို တွေ့မယ်။ သုခကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းမြေ့မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သဘောပါလားလို့ သူ့ရဲ့သဘောကို တွေ့လိမ့်မယ်။

သမာဓိကို ကြည့်လိုက်ရင် အာရုံနှင့် စိတ်ပေါ်မှာ ငြိမ်နေအောင် လုပ်တဲ့သဘောပါလားလို့ သူ့ရဲ့ သဘောကို တွေ့ရမယ်။ ဒါလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း ပြောင်းတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာတွေကို သိရမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဆိုး ပြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒေါ် ဒေါသဆိုတာ စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်ပြီး စိတ်ကို ပူစေတတ်တဲ့ သဘောပါလား။ တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီး တတ်တဲ့ သဘောပါလားလို့ မတွေ့နိုင်ဘူးလား။

'ဒုဿတီတိ ဒေါသော' တည်ငြိမ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အနေအထားလေးတစ်ခု ပျက်သွားအောင် ဖျက်ဆီးတတ်တယ်တဲ့။ စိတ်ဆိုးတယ် ဆိုကတည်းက တည်ငြိမ်နေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ သဘာဝလေးတစ်ခု

ပျက်သွားတာလေ။ အဲဒီလို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောကိုသိတာ ဒေါသရဲ့ သဘာဝကို သိတာပဲ။ လောဘ ဆိုရင်လည်း အာရုံပေါ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ သဘောလေးပါလားလို့ လောဘရဲ့ သဘောကို ဒီလို မြင်တယ်။ အဲဒီလို သဘာဝလေးတွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်သဘာဝတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝလေးတွေကို 'သဘာဝလက္ခဏာ' လို့ ခေါ်တယ်။

နံပါတ် ၂-က သဘာဝလက္ခဏာကို ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းကနေ သာမညလက္ခဏာလို့ခေါ်တဲ့ အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာကို တိုးချဲ့ပြီးတော့ မြင်လာတယ်။ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ စိုးမပိုင်တဲ့သဘော။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သဘာဝတွေကို သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။ (universal characteristic) ဒီလို

universal charac-teristic ကို မြင်လာပြီဆိုရင် 'ဝိပဿနာ' ဖြစ်ပြီ။ ထူးထူး ခြားခြား မြင်လာတယ်လို့ ပြောတာ။

အဲဒီလို သမထကျင့်စဉ်ကနေ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အခုလိုပဲ ပြောင်းတယ်။ အဲဒီကနေဆက်ပြီး ဘာတွေ တွေ့သလဲဆိုရင် ဒီသဘာဝ တရားလေးတွေဟာ ဘယ်မှာ မှီပြီးဖြစ်တာလဲလို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ရာဖြစ်တဲ့ နှလုံးသားကို မှီပြီးဖြစ်တာပါလား လို့ မှီရာရုပ်တရားကအစ ရုပ်တရားတွေကို စဉ်ဆက် မပြတ် မြင်လာတတ်တယ်။ စိတ်ရော ရုပ်ရော ဒီနှစ်ခု စလုံး မြင်လာတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ရုပ် မတူညီတဲ့ သဘောထားလေးတွေ မြင်လာတယ်။ မြင်လာပြီး စိတ်ရော ရုပ်ရော ဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ထာဝရ တည်မြဲ နေတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်

ပျောက်သွားတယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်လိုက်တယ်။ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတယ်။

ပျောက်တယ်ဆိုတာ နောက်ထပ် ပေါ်မလာဘဲ ပျောက်တာ၊ နောက်ထပ်ဖြစ်တာက နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေကို မြင်လာတာ အနိစ္စ၊ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်မှုကြီးဟာ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်နေတာ ဒုက္ခ၊ အဲဒီအပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘာမှချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိတာက အနတ္တတဲ့။ ဒီသဘောတွေကို မြင်လာတာက ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်က ပထမဆုံး ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ ခွဲတဲ့ 'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် (ခွဲခြားပြီး သိမြင်တဲ့ဉာဏ်)'၊ အဲဒီနောက် ထိုရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းတရားကိုပါ

တွဲဖက်ပြီး သိလာတဲ့ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'၊ ထို့နောက် ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသဘော (ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ဆင်းရဲတာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာကိုက စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ပြောတာနော်။) ဖြစ်ပျက်မှုတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတဲ့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတာက ဒုက္ခ၊ အဲဒီလို ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာကို ရပ်တန့်ပစ်လို့ မရဘဲ ကိုယ် မပိုင်တာက 'အနတ္တ'။

ဒီ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘောတွေကို အထပ်ထပ် စဉ်းစားတယ် (သမ္မသနဉာဏ်)၊ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်လာတယ် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်) တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြင်လာတဲ့အခါ သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်လာတယ် (ဘင်္ဂဉာဏ်)၊ ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ် (ဘယဉာဏ်)။ ငြီးငွေ့

လာတယ် (နိဗ္ဗိဒါ-ဉာဏ)။ ဒီလို မြင်လာတော့ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ် (မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ)။ ထို့နောက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ထွက်ပေါက် ရှာလာတယ် (ပဋိသင်္ခါဉာဏ)။ ဒီလို ထွက်ပေါက်ရှာလာတော့ သင်္ခါရသဘာဝတရားတွေ အပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှုကို ပြန်ရလာတယ် (သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ)။ အဲဒါကို ဝိပဿနာမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး 'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရောက်သွားတယ်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာမှာ ဝိပဿနာက ဘယ်ထိ အောင်သွားသလဲဆိုရင် မဂ်၊ ဖိုလ်ထိအောင် သွားတယ်။ အဲဒီမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်၊ ဒါ ဝိပဿနာရဲ့ လမ်းကြောင်း။ သမထ လမ်းကြောင်းရဲ့ လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်၊ သေရင် ဗြဟ္မာဘုံ။

သမထကျင့်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကို ကူးတဲ့

လမ်း ရှိတယ်တဲ့။ သမထကို မကျင့်ဘဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားတဲ့ နည်းလမ်းလည်း ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ 'ယာန' နှစ်မျိုးဆိုပြီး ပြထားတယ်။ ယာန ဆိုတာ vehical စီးစရာယာဉ်ကလေး၊ သမထ ယာဉ်ကိုပဲ စီးမလား သို့မဟုတ် ဝိပဿနာယာဉ်ကိုပဲ စီးမလား၊ ဘယ်ယာဉ်နဲ့ပဲ သွားသွားပေါ့။ သမထကို အရင်ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာ ကျင့်တဲ့နည်း ရှိတယ်။ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ကျင့်တဲ့နည်း ရှိတယ်တဲ့။

ဒီနည်း နှစ်နည်းစလုံးက မှန်ကန်တဲ့ နည်းတွေ ချည်းပဲ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လမ်းကြောင်းက သွားလို့ရတယ်။ ဥပမာ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကို ဖူးချင်ရင် တောင်ဘက်မုခ်က တက်မလား၊ အနောက်မုခ်က တက်မလား၊ အရှေ့မုခ်၊ မြောက်ဘက်မုခ်က တက်မလား ဘုရား မရောက်ဘူးလား၊ ရောက်တာ ချည်းပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ လမ်းနဲ့သွား၊

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ယာဉ်ကို စီးသွားလို့ ရတယ်။

သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပြီးမှ ဉာဏ်စွမ်းကို ထူထောင်တာ သဘာဝတရားများရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို မြင်အောင် လေ့ကျင့်တာကို ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ခေါ်တာပေါ့။ အေး ဒီနှစ်ခုစလုံးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ ဝိဇ္ဇာ ဘာဂိယာ' မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ထိ သွားစေနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်လို့ ဟောတော်မူတာ။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကို ပြောတာ။ (ဝိဇ္ဇာဆိုတာ ယခုခေတ်ပြောနေကြတဲ့ ဝိဇ္ဇာတွေ ဇော်ဂျီတွေ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။) ဝိဇ္ဇာ ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ကုန်သွားအောင် ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုးကို ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကိလေသာတွေ ကုန်သွားစေတတ်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မျိုးကို ပေါက်မြောက် သွားစေတတ်တဲ့

အကျင့် ၂-မျိုးက ဘာလဲဆိုရင် "သမထနှင့် ဝိပဿနာ" တဲ့။ သမထကျင့်ရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ အတွယ်အတာ တဏှာ ရာဂ၊ အာရုံတွေအပေါ် မှာ မက်မောတဲ့ လောဘကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါ အကျိုးပဲပေါ့။ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတစ်ခု ပဲပေါ့။

ဒါဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က ဘာပေးလဲ ဆိုတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရင် ပညာဉာဏ် တိုးတက်တယ်တဲ့။သဘာဝကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရသွားတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျ တော့ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ မပိုင်တဲ့ သဘောလေးတွေ ထင်ထင် ရှားရှား သိလာတယ်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိ ရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ အသိပညာတိုးတက်စေ တယ်တဲ့။ အသိပညာ တိုးတက်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ

ဆိုရင် 'အဝိဇ္ဇာ' ဆိုတဲ့ အမှန် မသိတဲ့ အမှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ် နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးရတယ်။

ဆိုလိုတာက သမထကျင့်စဉ်က 'ရာဂ' ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ရာဂက ဒုက္ခပေး နေတာလေ။ အဲဒီရာဂဆိုတာ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးတွေ့ရင် စိတ်ကို အရောင် အမြဲတမ်းဆိုးနေတာ။ ဒါမျိုးတစ်ခါ မြင်ပြီးရင် နောက်ထပ်တွေ့ချင်တယ်။ နောက်ထပ်လိုချင်အောင် စွဲမက်အောင် သူက အရောင်ချယ်ပေးလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံပေါ်မှာ အရောင်ဆိုးပေးတဲ့ ရာဂ၊ စွဲမက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ရာဂ မလာဘူး။ မလာသည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ထပ်ဖြစ်စရာ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာတယ်။ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

စိတ်တွေ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့ သဘောတရားကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တဲ့အခါကျတော့ အသိပညာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အသိပညာဆိုတာ အမှန်တရားကို နားလည်တာ။ သဘာဝကို သိတာ။ သဘာဝကို သိဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ အာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို မသိဘူး။ အဲဒီ သဘာဝအမှန်ကိုသိတဲ့ အသိပညာ တိုးတက်လာတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အမှန်ကိုမသိတဲ့ မောဟဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ရာဂကစိတ်ကို ညစ်နွမ်းအောင် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက်မှုကို ရနိုင်ပါမလား။ မရနိုင်ဘူး။ တွယ်တာမှုက ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် အတွက်ကြောင့် အဲဒီစိတ်ကလေးက

အကျဉ်းမိနေတယ်။ ထွက်ပေါက်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေမှာ အကျဉ်းအကျပ် မိနေတယ်ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ တဏှာရာဂရဲ့ ဆို့ပိတ်ထားမှု ဘောင်ကို ကျော်ပြီး ထွက်မသွားနိုင်ဘူး။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့်။ သတ္တဝါတွေအားလုံး ရာဂရဲ့ သားကောင်တွေချည်းပဲ။ အားလုံး ရာဂရဲ့ ကျေးကျွန်တွေချည်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို freedom ပိုင်တယ်လို့ ပြောနေပေမဲ့လို့ ဘယ်သူက ချုပ်ကိုင် စိုးမိုးထားလဲဆိုရင် ရာဂက ကိုယ့်ကို စိုးမိုးထားတာပဲ။ သူ့အလိုကျပဲ ဖြစ်နေရတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အတွယ်အတာရှိရာ စိတ်က သွားမနေဘူးလား။ မတော်လှန်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရာဂရဲ့ ချုပ်ကိုင်မှုအောက်မှာ နေရရင် မလွပ်လပ်ဘူးတဲ့။ ဒါတစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အဝိဇ္ဇာက လွှမ်းမိုးထားရင် ဘာဖြစ်သလဲ ဆိုရင် ပညာရဲ့ လွှပ်လွှပ်လပ်လပ် စွမ်းဆောင်ချက် တွေ မပေါ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက ပညာကို အားနည်းအောင်လုပ်ထားတယ်။ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပညာရဲ့စွမ်းရည် သတ္တိတွေ အကုန်လုံး ထက်မြက်လာတယ်။ ဒီ ကျင့်စဉ် ၂-ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောထား တယ်။

အေး ဒါကြောင့် အာနာပါနကနေ သမထ ကျင့်စဉ်ကို တိုက်ရိုက်ကျင့်မယ်ဆိုရင် 'အာရုံနိမိတ်' ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အာနာပါနကနေ သမထ မသွားတော့ဘဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားချင် ပါတယ်ဆိုရင် မရဘူးလားဆိုတော့ ရတယ်။ အဲဒါ ကျတော့ အလုပ်လုပ်ပုံချင်း ကွာသွားတယ်။

ပထမ ထွက်လေဝင်လေလေးကို အာရုံပြု

ရင်းကနေ ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်တော့ မယ်ဆိုရင် အာရုံပြု ရမှာက တစ်ခုမကဘူး။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် ရှုလိုက်တဲ့ လေလေးရယ်၊ ထိုလေလေး ထိသွားတဲ့ နှာသီးဖျားက ကာယပသာဒရုပ်လေးရယ်၊ ထိတဲ့ အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးရယ်၊ ဘယ်နှစ် ခုတုန်း၊ သုံးခုနော်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ထွက်လေ ဝင်လေ ရယ်၊ ထွက်လေဝင်လေ ထိတဲ့နေရာရယ် ထိမှန်း သိလိုက်တာရယ်။ အဲဒီသုံးခုကို အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ် ရမယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို တိုက် ရိုက် သွားတာတဲ့။

ကိုယ်ဘာသာကိုယ် စမ်းကြည့်။ ရှုလိုက်ရင် ရှုလိုက်တဲ့လေကလေး ထိသွားတယ်။ ရှုလိုက်တဲ့ လေကလေးကို 'ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်' လို့ ခေါ်တယ်။ စာပေအသုံးနဲ့ မခေါ်တတ်ချင် နေပါစေ။ ဒီ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗက ရုပ် တစ်ခု၊ အဲဒီရုပ်ကလေး တိုးထိသွားတဲ့

နေရာက 'ကာယ ပသာဒရုပ်' တစ်ခု၊ ဟော ရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ 'ထိသိစိတ်' ပေါ် လာတယ်။ သုံးခု ဖြစ်မသွားဘူးလား။

ဥပမာ မျက်စိက မြင်တာကိုကြည့်၊ မျက်စိ ရယ် အဆင်းရယ်၊ အာရုံရယ် ဒီနှစ်ခု ဆုံလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ မြင်သိစိတ် မပေါ်လာဘူးလား။ အသံက နားကို လာတိုက်တဲ့အခါ ကြားသိစိတ် မပေါ်လာဘူးလား။ အနံ့က နှာခေါင်းလာထိလိုက်တဲ့ အခါ "နံ့သိစိတ်" မပေါ်ဘူးလား၊ အရသာက လျှာပေါ်မှာ ရောက်လာတဲ့အခါ "လျက်သိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အာရုံက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လာထိတဲ့အခါကျတော့ "ထိသိစိတ်"ပေါ့။ ဟော "လေ"လေးက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ လေလေးထိတဲ့ နေရာက ကာယပသာဒ၊ အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ ပေါ် လာတာက "ကာယဝိညာဉ်စိတ်"တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိလိုဟောတော့လည်း ဒီအတိုင်း ဟောတာပါ။ ကာယံ စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ-ကာယပသာဒ ရုပ်က လေးရယ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုကို မှီပြီးတော့ ထိသိ စိတ်ကလေး ပေါ်တာပါတဲ့။ အာနာပါနအလုပ်ကို ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်လုပ်ချင်ပြီဆိုလျှင် လေကလေး ရယ်။ ထို လေကလေး ထိတဲ့ ကာယပသာဒ ရုပ်ရယ်၊ အဲဒီရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါကျမှ ထိသိစိတ် နာမ်တရားပေါ် လာတယ်လို့ သတိထား။ အဲဒီလို သတိထားရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ လေကလေးက သဘာဝ တစ်ခု။ လေကလေး ထိတဲ့နေရာလေးက သဘာဝ တစ်ခု၊ အဲဒီသဘာဝ ၂ ခုသည် သိတတ်ခြင်းသဘော မရှိဘူး။ အာရုံကို သိခြင်း သဘောမရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခု ထိလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတာလေးကမှ နာမ်တရား၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောပဲ။

ဂက်စ်မီးခြစ်ကလေး ဥပမာကြည့်ရအောင်။ ဂက်စ်မီးခြစ် ခြစ်ကြည့်ရင် ဘယ်နှစ်ခုလဲ လူရဲ့ လက်ကလေးနဲ့ ဖိခြစ်တာရယ်၊ ဂက်စ်မီးခြစ် ဘီးလုံးရယ်၊ လက်ရယ်ဟုတ်ရဲ့လား။ အနည်းဆုံးအကြမ်းဖျင်း ၃ခု၊ ဘီးလုံးပေါ် လက်တင်ပြီး ဖိခြစ်လိုက်တယ်။ တွက်ကြည့် ဘီးလုံးက တစ်ခု၊ လက်က တစ်ခု၊ ဖိခြစ်မှုက တစ်ခု၊ ဒီသုံးခုဆုံတော့ ဘာပေါ်လာလဲဆိုရင် 'မီးတောက်ကလေး' ပေါ်လာတယ်။ ဒါ တစ်ခုစီပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီသဘောပဲ စိတ်ကလေးက မီးတောက်ကလေး ပေါ်လာသလို ပေါ်လာတာ။

အဲဒီတော့ ဒီစိတ်ကလေးက သူ့ဟာသူ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီမီးတောက်ကလေးရော သူ့ဟာသူ ရှိနေတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ခုနက ဖိခြစ်တာရယ် လက်ရယ် ဘီးလုံးရယ် ဒီသုံးခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတာ။

ကဲ - ဒီ့ထက် ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာ တစ်ခုကို ပြောမယ်။ စောင်းတီးတယ် ဆိုပါစို့။ စောင်းကြိုးပေါ် လက်ကလေးတင်ပြီး တီးလိုက်တယ်။ စောင်းကြိုး ရယ်၊ လက်ရယ်၊ တီးလိုက်တာရယ်၊ ထွက်ပေါ် လာတဲ့အသံရယ်၊ ဘယ်နှစ်ခုလဲ၊ လေးခု၊ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းသုံးခု ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အသံဆိုတဲ့ အကျိုး ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒါကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီဆိုရင် ထွက်ပေါ် လာတဲ့ အသံကလေးနဲ့ အခု အသိစိတ် ပေါ်လာတာ လေးဟာ တူတူပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ 'လေ'လေးက ရုပ်တရား၊ ထို 'လေ'လေး တိုက်သွားတဲ့ "ကာယပသာဒ"က ရုပ် တရား၊ ထိုရုပ်တရားနှစ်ခု ထိခတ်ခြင်းကြောင့် "အသိ စိတ်"ကလေး ပေါ်လာတာ၊ ဒါက "နာမ်"တရားတဲ့။ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဩော်

ဒီမိနစ်ပိုင်းကလေး၊ ဒီစက္ကန့်ပိုင်းကလေးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတာပါလားလို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီလို မြင်လာရင် "နာမရူပ-ပရိစ္ဆေဒ"ဉာဏ် ရုပ်နဲ့နာမ် ခွဲခြားသိနိုင်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။ နောက်တစ်ဆင့် တက်ပြီး စဉ်းစားလာတော့ အသိဉာဏ်က တိုးတိုး လာတယ်။

လေကလေးနဲ့ နှာသီးဖျား မထိခင်က အသိစိတ် မပေါ်ဘူး။ ထိမှ အသိစိတ်ကလေး ပေါ်တယ် ဆိုတော့ 'လေကလေး'ရယ် နှာသီးဖျားက ကာယ ပသာဒရယ် ဒီနှစ်ခုက အကြောင်းတရား။ သူတို့ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိစိတ်ကလေးက အကျိုး တရား။

ခုနကလို စောင်းကြိုးနဲ့ လက်ကလေးနဲ့ တီးခတ်လိုက်လို့ ပေါ်တဲ့အသံမှာ အသံက အကျိုး တရား၊ စောင်းကြိုးရယ်၊ တီးခတ်တဲ့ လက်ကလေး

ရယ်က အကြောင်းတရားတဲ့။ ဟော အကြောင်း အကျိုးကို သိလာပြီး ဒါကို "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်" လို့ခေါ်တယ်။ အခြေခံ ပထမ နာမ်ရုပ် ကွဲသွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အကြောင်းတရားကို သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံ ၂ ခု ပဲတဲ့။

စာလိုပြောရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ကွဲပြားသိတဲ့ နာမ-ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ထို ရုပ်နာမ် နှစ်ခုရဲ့ ဆိုင်ရာ အကြောင်းကိုသိတဲ့ "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"တဲ့။ အဲဒီ ဉာဏ်နှစ်ခု ရထားပြီဆိုရင် အားမငယ်နဲ့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာက ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အဲဒီ ဉာဏ်လေးနှစ်ခု ရအောင်ကြိုးစား၊ ဒီဉာဏ်နှစ်ခု ရထားပြီဆိုရင် "စူဠသောတာပန်" သောတာပန် အငယ်စားလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

သောတာပန်အငယ်စားလို့ ဘာလို့ခေါ်

သလဲ ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အတွေးမရှိတော့ဘူး။ အမြင်မှန် သွားပြီ။ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက်ကြောင့် အကြောင်းအကျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယကင်း သွားတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ 'အမြင် မှန်တာနဲ့ သံသယကင်းတာ' ပဲ။ အမြင်မှန်တာနဲ့ သံသယ ကင်းတာဟာ သောတာပန်တို့ရဲ့ အရည် အသွေးပဲ။ ဒါ့ကြောင့် စူဠသောတာပန်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ အဲဒီ အဆင့်လေး အနည်းဆုံးရအောင် ကြိုးစား။ အဲဒီက တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံးသင်္ခါရတွေ အပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ရာကနေ သင်္ခါရတွေ အပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့

"သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်" အဆင့် ရောက်သွားရင် ဒီဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပဲ။

အဲဒီ"သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်" ရင့်သန်သွားပြီ ဆိုရင် မကြာမီ သင်္ခါရအာရုံတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်း သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မှာပါတဲ့။ 'လမ်းဆုံးရင် ရွာရောက်တယ်' လို့ ပြောကြတယ် မဟုတ်လား။ အေး ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်မှာလဲ သင်္ခါရအာရုံ ဆုံးသွား ရင် နိဗ္ဗာန်တွေ့မှာပဲ။ အဲဒီ ထိအောင် လိုက်ရမယ်တဲ့။

သမထကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဒီကျင့် စဉ် နှစ်ခုစလုံးဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာမှာ လိုအပ်တဲ့ ကျင့်စဉ် နှစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီကျင့်စဉ် နှစ်မျိုးစလုံးကို မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနဲ့ကြုံတွေ့ခိုက် ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း ကျင့်နိုင် တယ်။ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။ လူဝတ်နဲ့လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘုန်းကြီးဝတ်နဲ့လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်ရင် ကျင့်သလောက် အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ နောင်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်နေစရာ မလိုဘူး။ ဒီဘဝကျင့်ရင် ဒီဘဝမှာ အကျိုးခံစားရမှာပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားအလျှောက် အကျိုးတရား ရလာမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတဲ့ 'သန္ဒိဋ္ဌိကော အကာလိ-ကော' ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီကနေ့လုပ် ဒီကနေ့ အကျိုးကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိတော့ ရလာမှာပဲတဲ့။

အေး ဒါကြောင့်မို့ သမထကျင့်စဉ်သည် နီဝရဏတရား၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးစေတယ်။ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်သည် ထူးခြားတဲ့ အမြင်တွေနဲ့ သဘာဝတရားကို မြင်သိစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်ပေါ်

လာတဲ့အခါ ဘုရားဟောထားတဲ့ ဒီ အသိဉာဏ် နှစ်ခုစလုံး သာသနာနဲ့ကြုံခိုက် တို့တစ်တွေ ရအောင် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင် ကြပါစေသတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

မုချ လှမည်မှတ်

■ ကိုယ့်ကျိုး-သူ့ကျိုး၊
တိုင်းပြည်ကျိုးနှင့်
အမျိုးဘာသာ၊
သာသနာအကျိုး
ပွားတိုးစေမှု၊
လုပ်ကျွေးပြုမှ
ဒို့ဘဝ၊
မုချ လှ-မည်မှတ်။

သည်းခံခြင်း

■ သည်းခံတယ်ဆိုတာ
အရာရာကို အပြုံးမပျက်
ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိကို ခေါ်တယ်။

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး
ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

၁။	မိဘများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှမိသားစု (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်) မင်္ဂလာဈေး	၃၉,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု	၃၀,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်ပေလှိုင် မိသားစု	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးချစ်ငွေ+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ	၃,၀၀,၀၀၀
၅။	ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်တောဝင်း	၃,၀၀,၀၀၀
၆။	Singapore	၃,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးစံသာ+ဒေါ်ပေဦးခင်၊ သမီး - စံသာရတနာ သား - မောင်စံသာသာ မိသားစု	၁,၅၀,၀၀၀
၈။	ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အဟာ	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ကိုထွန်းလင်း+မနွယ်နွယ်စန်း	၁,၀၀,၀၀၀
၁၁။	ကိုကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဒေါ်မွှဒီနှာ BA.B Student	၁,၀၀,၀၀

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ဒေါ်လှသာဒေါ်ဝေဝေသော်

[illegible]
[illegible]
[illegible]